



针灸治疗子宫脱垂

□蔡晓刚

脱垂患者会出现排尿困难，导致尿潴留。另外，子宫脱垂若并发直肠膨出者，则可出现排便困难。

临床上将子宫脱垂分为 3 种。**I 度**:子宫脱垂多无自觉症状，无须治疗，注意休息即可恢复。**II 度**:子宫颈已脱出阴道口外，而子宫体或部分子宫体仍在阴道内。**III 度**:整个子宫体与宫颈以及全部阴道壁均翻脱出阴道口外，脱出物需要用手回纳。

诱发子宫脱垂的因素多与分娩时不当向下屏气用力、产后过早从事劳动、卵巢功能不良、生育过多、体质虚弱、习惯性便秘、盆腔组织先天发育异常等有关。西医学对此还缺乏理想的治疗方法。

中医称子宫脱垂为“阴挺”“阴逆”“阴脱”，俗称“吊茄子”。其病机为产后劳动过早导致劳倦、伤脾，气虚下陷，收摄无权；或因分娩时处理不当，伤损胞络，胞络失系；或产育过多，房室所伤，肾气亏虚，冲任不固；或素体虚弱，老年久病，便秘，失于固摄所致。针灸对子宫脱垂的治疗效果不错，不妨一试。

针灸操作方法

针灸方法是取百会穴，维道透子宫，次髂穴。令患者排小便后取舒适仰卧卧位，全身放松，腹部均匀呼吸。将所选穴位处充

分暴露，进行常规消毒后，取一次性无菌芒针以小于 15 度角针尖指向子宫穴方向，由维道进针向子宫穴透刺，待得气后，术者手持针柄不放，由食指末节横纹开始，用拇指如搓棉线样向前搓动至食指端(以感针下沉紧并可感到肌肉缠绕针体为度)，接着施以快速、轻巧地提拉和抖动手法 10 余下，强度则以患者可耐受，自觉阴部和小腹部有抽动感、子宫有上提感为度。留针 10 分钟后，术者手持针柄，拇指向后，反向捻针，待针下有轻松感时缓慢起针，并以消毒棉球按压片刻。

患者休息 5 分钟，改为俯卧位，进行常规消毒后，取一次性无菌针灸针直刺次髂穴，当患者自觉小腹内有沉胀或酸麻感时，施以小幅度转平补平泻法，将中间剪有小圆孔的硬纸片由毫针针尾套于针柄上，平放于针刺部位的皮肤上，取长约 1 厘米的一段纯艾炷，插于针尾部位用线香由其底部点燃，令艾炷自燃成灰后，再取一段纯艾炷如前法插于针尾部点燃，施温针灸 5~10 个艾炷后起针。

起针后，将百会穴的位置及取穴方法、施术法教给患者家属，令其自行在家施艾条温和灸 15 分钟（右手如持笔写字状使艾条与局部皮肤成 45 度角，将艾条的

一端点燃对准穴位处，点燃的艾条头与皮肤的距离约一寸施灸，以局部温热、泛红但不致烫伤为度）。每天一次，连续 20 次为 1 个疗程。

针灸取穴原理

百会穴属于督脉，艾条温和灸可提升下陷之中气，符合“虚者补之，陷者举之，脱者固之”的治疗原则。维道为足少阳与带脉之会，有加强维系带脉、固摄胞宫之功效；子宫穴乃经外奇穴，是治疗“阴挺”的经验穴。维道透子宫并施以滞针手法，虽然仅用一枚芒针，其临床效果也毫不逊色，符合“选穴少而精”的原则。次髂穴位于腰部部，腰部部与督脉、足少阴经和肾脏关系密切，在次髂穴处针灸可调理冲任、壮腰补肾、理气活血、调经止痛，使冲任之脉通畅、气血旺盛。该法治疗 I 度、II 度子宫脱垂具有取穴少、疗效高、操作方便、安全可靠、易于推广的优势。对于 III 度子宫脱垂患者可作为辅助方法与其他方法综合治疗。

在治疗期间，指导患者做提肛练习，积极治疗引起腹压增高的病变，例如习惯性便秘、慢性支气管炎等。同时，患者应注意休息，切勿过于劳累，不宜久蹲及从事担、提重物等体力劳动。

经验之谈

我用小青龙汤的故事



中生津，咳嗽即止，安睡到天亮！早上醒来，笔者一边感慨中医的伟大，庆幸自己学了中医，一边明白原来小青龙汤方证，并不一定要见到痰多，甚至口干的症状，也可以使用。

这次经历后，笔者遇到咳嗽患者：首先，看其面色、唇色。其次，问什么情况下咳嗽加重、什么情况下减轻。最后，问患者大便的变化。如果患者面色、唇色不红，发暗；在傍晚有怕冷的感觉，咳嗽逐渐加重，到晚上 10 时左右会越来越重；喝热水、洗热水澡时咳嗽症状略有减轻；咳嗽后，大便比平时稀薄等，笔者都会应用小青龙汤治疗。因方中有干姜、五味子，有很好的温中、湿

小青龙汤来源于东汉张仲景所著的《伤寒论》，具有解表散寒、温肺化饮之功效。主治外感风寒，内停水饮。《伤寒论》第四十条：“伤寒表不解，心下有水气，干呕，发热而咳，或渴，或利，或噎，或小便不利，少腹满，或喘者，小青龙汤主之。”第四十一条：“伤寒，心下有水气，咳而微喘，发热不渴。服汤已渴者，此寒去欲解也，小青龙汤主之。”

小青龙汤逐水以散阴寒，犹龙之随波逐浪而归江海，乃麻黄汤去杏仁加芍药、细辛、干姜、五味子和半夏而成。其药物组成为：麻黄（去节）、芍药、细辛、干姜、甘草（炙）、桂枝（去皮）、五味子，半夏（洗）。

笔者是一位中医本科毕业生，上大学时，听老师讲《方剂学》，印象最深刻的是用小青龙汤要具备“寒饮”特征，即“咳嗽、痰多而稀”或“咳吐大量清稀泡沫样痰”。

几年来，笔者感觉患有急慢性咳嗽的患者虽然很多，但是很少发现有“咳吐大量清稀泡沫痰”的患者，即使辨证为“寒咳”，也会因为少痰或无痰而不敢用，总感觉小青龙汤没有用武之地。

一次亲身经历的咳嗽治疗，彻底改变了笔者对小青龙汤方证的认识。

某日，笔者突然咳嗽，且咳得非常厉害，晚上尤其，无法入睡，咳而无痰，且口干，用了一些常规药物治疗几日，丝毫无效。苦思原因，笔者发现这次咳嗽的特点是：一到傍晚就感觉身上有一些冷，但是体温并不高，晚上 10 时左右就开始剧烈咳嗽。笔者心想应该是“寒咳”，就熬了 1 剂小青龙汤。哪知，笔者服药后，不仅没有口更干的感觉，反而口

肠、止泻的作用，所以小青龙汤有“下利”作用，患者舌不红，若是水滑苔，就可用小青龙汤治疗。

遇到小儿不能主诉病情时，笔者可以问家长：咳嗽后，孩子早起时眼睛是否比平时小（**眼脸轻度水肿**）？若是，提示有寒饮，加上便溏和水滑苔，就可以使用小青龙汤治疗。急性咳嗽，通常服用 1~3 剂药后，咳嗽即止；咳嗽一两个月的患者，服用该药三五剂即可止咳。

关于小青龙汤的剂量，十几年前，笔者一般各药只用 3 克。近年来，笔者发现药材的有效成分含量降低，除细辛用 3 克外，其他各药会用到 6 克或 10 克；如果遇到老年人或体质虚弱的患者，麻黄（**都用生品**）只用 5 克；若患者不喜欢辣的、酸的食物，干姜、五味子用 6 克，效果都很好。（史欣德）

寻 找乡医“高手”

本期医生简介：

任军迎，平顶山市卫东区任寨村卫生室执业医师，从医 16 年，擅长治疗创口溃疡、小儿腹泻、疱疹性咽峡炎、老年心脑血管疾病，曾获平顶山市“优秀乡村医生”称号。

外伤、手术后，一些患者的创口迁延不愈，虽说对生命安全并无大碍，但也让患者很烦恼、痛苦。创口愈合的快慢和好坏与体质、病因及特定的伤口环境有关，还同营养因素、心理因素及护理操作有关。丰富的营养、愉快的心情、规范的操作对伤口愈合有很大帮助。伤口愈合慢的临床表现为：伤口大多较深，有的深达 1 厘米。有的伤口创缘不齐，无法整齐对合；有的伤口伴有感染，时常有脓性分泌物溢出；肉芽组织生成不良；有血肿，伤口裂开。对此类迁延不愈的创口，临床上使用庆大霉素、糜蛋白酶进行治疗，能够取得较好疗效。

某女，48 岁，“右手撕脱伤”，经过医生清创、缝合、包扎，静脉滴注抗生素。20 多天后，伤口未结痂。查体，体温是 36.5 摄氏度，测血压为 110/84 毫米汞柱（1 毫米汞柱=133.322 帕），心率为 81 次/分钟。患者面色焦虑，创口约 4 厘米×3 厘米大小，边缘极不规则，底部灰白色坏死组织，可见白色分泌物溢出，有难闻异味。活动时创口疼痛难忍，握手、伸手困难。

处理方法：用适量双氧水、碘伏、生理盐水依次冲洗 3 遍；用剪刀小心去除坏死组织。用生理盐水冲洗两遍，用庆大霉素针加生理盐水冲洗两遍；用糜蛋白酶撒于创面；用无菌纱布包扎 3 层；嘱咐患者第三天换药，饮食应加强营养，勿食辛辣食物，勿过度活动患侧手臂。

第三天来换药时，患者自诉疼痛症状明显减轻，心情大好。打开敷料查看，伤口分泌物明显减少，基底部鲜红，肉芽组织增生，无异味。随后，按上述方法每 2 天换 1 次药。10 天左右，患者的伤口结痂愈合，创伤处与正常皮肤持平。1 个月

后，通过保养、锻炼，患者的右手功能完全恢复。

欢迎您在本栏目分享您的临床技术、经验，甚至“绝招儿”。文章只讲实招儿无须理论，一定要真实有效。请写清楚您的地址及联系方式。欢迎大家踊跃参与，积极投稿。

投稿邮箱:570342417@qq.com
联系电话: (0371)65589229

技 术分享

针刺可治膝关节滑膜炎

膝关节滑膜炎是指膝关节因慢性劳损、膝关节扭伤和多种关节内损伤而引起滑膜损伤，导致膝关节腔内积血或积液的一种非感染性炎症反应疾病。膝关节滑膜炎好发于中老年人，病程较长，久之则可能衍变成增生性关节炎。临床表现为：膝关节疼痛、活动受限、局部轻度肿胀、膝眼穴两侧饱满，有轻度压痛感，浮髌试验阳性。彩超和 X 线片有助于诊断。笔者采用针刺治疗方法具有一定的疗效。

治疗方法：患者取仰卧位，尽量暴露患部，针刺取血海穴、梁丘穴、阿是穴（**避免刺向关节腔**）、足三里、阴陵泉穴、阳陵泉穴。对穴位进行常规消毒，毫针

针刺，得气后，行平补平泻法。血海穴、梁丘穴、足三里、阴陵泉穴用电针治疗，留针二十分钟，TDP(特定电磁波治疗仪)烤灯照射治疗，一般每天 1 次，每周 5 次。两周为 1 个疗程。在治疗中，要求患者的患肢禁止活动，多数患者一两个疗程见效。

膝关节滑膜炎属于中医骨伤科中的常见病，笔者认为，本病由于局部气血不畅、经络痹

阻、感受风寒湿邪，导致经筋失荣、气血瘀阻，不通则痛，不荣则痛，故当舒筋活络、通利关节、祛风除湿。阴陵泉穴为足太阴脾经的合穴，配伍足三里具有健脾利水、舒筋活络、通利关节、祛风除湿之功效。阳陵泉穴为八脉之筋会，具有疏通经络、行气活血、通利关节、祛风除湿、通痹止痛之功效。血海穴配梁丘穴可治疗膝肿痛。“经络所过，主治所及”“穴位所在，主治所及”，故采用局部血海穴、梁丘穴、阿是穴、足三里、阴陵泉穴、阳陵泉穴疏通经络，行气活血，通利关节，祛风除湿。

现代研究证实，针灸具有促进血液循环、调节机体免疫功能以及良好的镇痛作用。电针具有改善局部组织供血、供氧，使炎症症状解除。TDP 烤灯治疗对皮肤有温热、刺激作用，从而有助改善局部肌肉组织的营养。

在临床治疗中，笔者不主张对于此病取模鼻穴、膝眼穴，预防因针刺操作不当引起感染性滑膜炎，加重患者痛苦。

（朱马亮）



征稿

投稿邮箱:wsbxcyszk@163.com
联系电话: (0371)65589229
联系人:刘静娜
QQ:570342417
来信地址:郑州市纬五路 47 号院医药卫生报社
邮政编码:450003

（本版图片均为资料图片）

临 床提醒

颈椎病会引发乳房痛

乳房疼痛是许多女性都曾有的经历，不少人总担心患了乳腺癌。其实,造成乳房疼痛的原因有很多种，其中颈椎病就是“元凶”之一。

临床上，颈椎病引起的顽固性乳房疼痛并不罕见，被称为“颈性乳房疼痛”。原因是睡眠体位不正、长期劳损或外力牵拉损伤导致的颈椎退行性病变，压迫和刺激了颈神经根，导致附近的软组织痉挛、水肿、变性而发生乳房慢性疼痛。临床上常表现为单侧痛，并伴有颈部和肩背部疼痛，而检查乳房却无异常表现。颈部的 X 线片若出现骨质增生或颈椎间隙狭窄等也能辅助诊断。

“颈性乳房疼痛”的高发人群包括长期伏案工作的教师、

长期肩部负重的女工以及易遭受外力损伤的女运动员等。此外，很多生理上的原因也会导致乳房疼痛，比如月经来潮前因雌激素水平增高，乳腺增生而引起乳房胀痛和压痛；妇女怀孕期间因乳腺充血导致乳房敏感，时常产生乳房胀痛；妇女产后胀奶以及乳腺导管不畅导致的乳房胀痛、结节；更年期妇女以及年轻女性人工流产后因雌激素水平下降引起乳房局部疼痛、肿块等。

然而，当乳房突然出现持续性、针刺样的剧烈疼痛，持续的烧灼样疼痛，同时，有乳头溢液或乳头周围皮肤破溃时，就必须尽快做检查，警惕恶性肿瘤的发生。

（张 梅）

实 用验方

脚气验方

取鲜柳树叶 250 克，放在脚盆内加 1 千克沸水浸泡，盖上大毛巾，焖三四分钟，待水温降至 40 摄氏度左右，把脚

泡在盆中洗 10~15 分钟。两三天洗一次，一般洗两个星期左右可见效。

（官立刚）

原发性痛经验方

鹿衔草 30 克，丹参、小茴香、乌药、炮姜、元胡、川楝子、没药各 10 克，炒艾叶 6 克，水煎服，每天 1 剂。肾虚腰痛者，

加巴戟 20 克，补骨脂 10 克；血虚、经量少、色淡者，加当归 10 克，黄芪 30 克；有热象者，加牡丹皮 10 克。（韩德承）

（以上验方仅供医师参考）

痛苦的“社交恐惧症”

□郭 平

“社交恐惧症”的症状主要表现为害怕与人见面、谈话，甚至见人就紧张、面红耳赤、颤抖，所以患者时常独居屋内，以便躲避别人。

例如，一个男性患者，20 岁，大学生。近半年来，因特别害怕见人，尤其在看到陌生人时就内心惊慌，以致不能正常说话，所以他经常独处。这个患者原来是一个店员，得到了领导的重视和同事的爱护，后来，考入某大学经济管理系。

患病前，患者是一个喜欢安静、工作能力较强的人。入学前，立下宏愿，一定要成为佼佼

者。因此，他在学习方面十分刻苦、努力。半年前，在班级的小组会议上，他发言时，由于心情特别紧张而发生口吃现象。此后，他既害怕说话不流利，又担心学不好经济管理专业，从而内心忧虑、恐惧。随后，患者就更害怕在别人面前说话，并很快发展到害怕见人的程度。当遇到别人时，他就面红耳赤，不敢抬头，更不敢见人。医院的检查结果显示，患者的体格无异常，医生诊断其为“社交恐惧症”。

在解释性心理治疗的基础上，应用行为疗法中的系统脱敏疗法以及有助患者在精神紧张

时进行放松的松弛疗法。具体包括：首先，第一周，要求患者每天到人的地方走动一次，站在那里，看着其他人的面部至少 15 分钟；其次，第二周，逐渐增至每天 2 次。最初，患者虽然会感到内心慌乱、周身出汗、不敢抬头，但是一定要坚持，要反复默想这没有什么可怕的，并用深呼吸的办法来消除恐怖、紧张的心情。最后，要进行记录，看到底需要多长时间才能克服这种恐怖情绪。

最初，实施上述措施时，患者确实非常紧张，在咬牙、抬头看其他人的面部 5~7 分钟后，紧

张、恐怖的程度会逐渐降低。从第二周开始，让患者逐渐到更多的人群中走动，且逐渐增加次数，并延长看其他人面部的时间。同时，让患者训练朗读预先准备的课文或小说，最初一个人读，随后，让患者去人群中朗读，并让患者逐渐在人群中背诵、读



心灵家园

协办：驻马店市精神病医院（豫南精神卫生中心）
地址：驻马店市雪松路东段 电话：(0396) 3826052 3826008